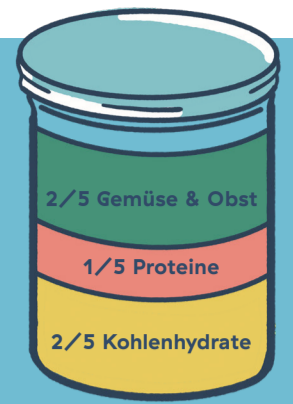


SALAT TO GO

Du hast ein Angebot an verschiedenen Zutaten für einen Salat to go vor dir. Wähle aus jeder Gruppe (stärkehaltige und proteinreiche Lebensmittel sowie Gemüse, Salate, Obst) Zutaten für einen Salat to go als Hauptmahlzeit aus. Bereite dazu eine passende Salatsauce zu und verfeinere den Salat mit einem Topping.



MEIN SALAT TO GO HEISST:

Stärkehaltige Lebensmittel pro Person, z. B.

- 70 – 130 g gekochte Hülsenfrüchte
- 70 g Reis
- 70 g Teigwaren
- 270 g Kartoffeln
- 70 g Couscous
- 70 g Bulgur
- 100 g Brot

Proteinreiche Lebensmittel pro Person, z. B.

- 60 g gekochte Hülsenfrüchte
- 60 g pflanzenbasierte Produkte
- 1 hartgekochtes Ei
- 30 g Halbhart- oder Hartkäse
- 75 – 100 g Hüttenkäse
- 100 g Pouletgeschnetzeltes
- 100 g Cervelat, halbierte Scheiben
- 100 g Schinkenstreifen

1 Gemüse, Salat und Obst/Beeren in verschiedenen Farben

pro Person,
insgesamt 1 Handvoll

- saisonales Gemüse
- saisonale Salate
- saisonales Obst

Reste & Vorräte

Resten aus Kühlschrank oder kleine Mengen aus dem Vorratsschrank



LEBENSMITTEL NÄHRSTOFFSCHONEND VERARBEITEN UND ZUBEREITEN

2

ZUTATEN IN GROSSES GLAS MIT SCHRAUBVERSCHLUSS SCHICHTEN

Tipp
schwerere Zutaten unten, leichtere Zutaten oben einschichten

3

Salatsauce

Grundzutaten für 1 Portion

- 1 EL Essig
- 2 EL Öl
- wenig Salz
- wenig Pfeffer

Variationsmöglichkeiten

- Essig, Öl, Senf, Mayonnaise
- Naturejoghurt
- Rahm oder saurer Halbrahm
- Zitronen- oder Orangensaft
- fein geschnittene Zwiebeln, Knoblauchzehen, Kräuter

ZUTATEN VERRÜHREN

4

Sofort geniessen

Sauce über den Salat giessen

Zum Mitnehmen

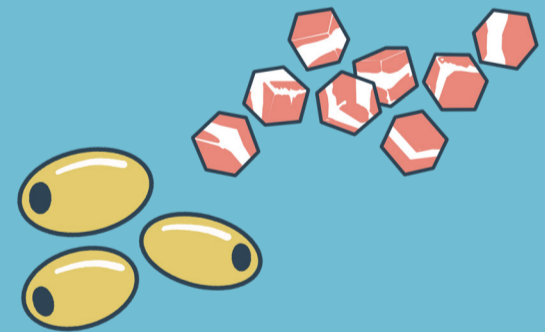
Sauce separat verpacken

5

2 – 3 EL Topping



- z. B. geröstete Kerne, Samen und gehackte Nüsse
- geröstete Brotcroûtons
- Sprossen
- getrocknete Blüten
- Gemüsespäne
- Oliven
- gebratene Speckwürfeli



DARÜBER GEBEN
GLAS VERSCHLIESSEN

ERGEBNISSICHERUNG

Nach welchen Kriterien habe ich meinen Salat to go zusammengestellt?

.....

.....

.....

EVALUATION

Ich weiss jetzt

Ich kann jetzt

Ich habe verstanden

In den Alltag nehme ich mit

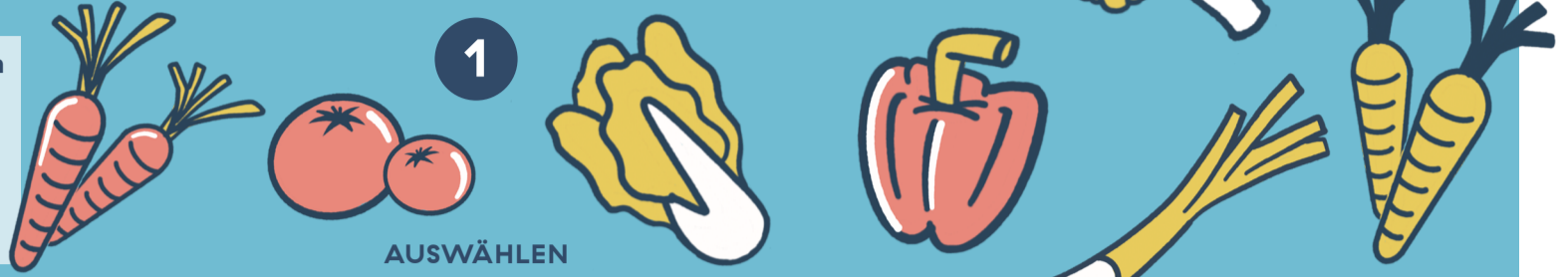
GEMÜSE – BUNT UND GENUSSVOLL

Du hast ein Angebot an saisonalem Gemüse vor dir.
Wähle mindestens zwei verschiedene Gemüsesorten und bereite daraus ein geschmacklich und optisch ansprechendes Gericht zu.

MEINE GEMÜSEWAHL:

150 – 200 g ungerüstetes Gemüse/Person

Was passt geschmacklich zusammen?
Was passt farblich zusammen?
Gleichfarbig oder bunt?
Welche Garzeiten haben die verschiedenen Gemüse?



1

AUSWÄHLEN

DÄMPFEN



DÜNSTEN



GEEIGNETE ZUBEREITUNG

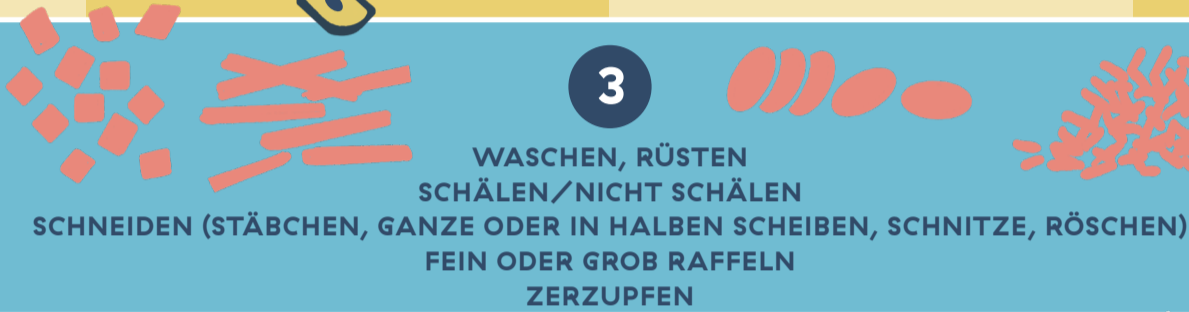
BRATEN



BACKEN



Gemüse für die gewählte Garmethode vorbereiten



3

WASCHEN, RÜSTEN
SCHÄLEN/NICHT SCHÄLEN
SCHNEIDEN (STÄBCHEN, GANZE ODER IN HALBEN SCHEIBEN, SCHNITZE, RÖSCHEN)
FEIN ODER GROB RAFFELN
ZERZUPFEN

Tipp
Gemüsesorte, Schnittgröße und Garmethode aufeinander abstimmen



dämpfen, dünsten,
braten oder backen

4

GARPROBE MACHEN



5

ANRICHTEN

6

GARNIEREN

2 – 3 EL Topping

gehackte, geröstete Nüsse, Samen, Kerne
z. B. Mandeln, Haselnüsse, Baumnüsse,
Sesam, Mohn, Kürbiskerne
gehackte Kräuter
gebratene Speckwürfel
gehacktes, hartgekochtes Ei



Tipp
bei gedämpftem Gemüse wenig flüssige Butter oder wenig kaltgepresstes Öl darübergießen

7

GENIESSEN

ERGEBNISSICHERUNG

Nach welchen Kriterien habe ich das Gemüse, die Verarbeitung und Zubereitung ausgewählt?
Welche Ideen habe ich für mein Gericht in einer anderen Jahreszeit? Unsicher? Schau in einer Saisontabelle nach!

.....

.....

.....

.....

.....

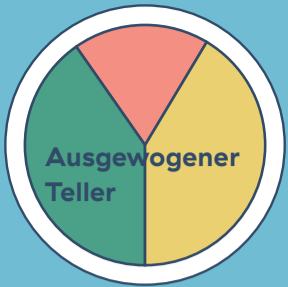
EVALUATION

Ich weiss jetzt

Ich kann jetzt

Ich habe verstanden

In den Alltag nehme ich mit



AUS DEM WOK – SCHNELL UND VIELFÄLTIG

Du hast ein Angebot an verschiedenen Zutaten für ein Wokgericht vor dir. Wähle aus jeder Gruppe (stärkehaltige und proteinreiche Lebensmittel, Gemüse und Aromen) aus und bereite daraus ein ausgewogenes und geschmackvolles Wokgericht zu.

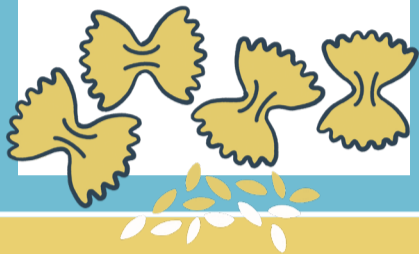
MEIN WOKGERICHT HEISST:



1

Stärkehaltige Lebensmittel pro Person

65 g Reis
75 g Teigwaren



Proteinreiche Lebensmittel pro Person

50 g pflanzenbasierte Produkte
75 g Pouletgeschnetzeltes
75 g geschnetzeltes Schweinefleisch
75 g geschnetzeltes Rindfleisch
75 g geschnetzeltes Kalbfleisch



Gemüse in verschiedenen Farben

pro Person 100 g
saisonales Gemüse



Aromen

Aromen I

Zwiebeln, Knoblauchzehen, Ingwer

Aromen II

Salz, Pfeffer, Curry, Sojasauce, Sambal Oelek, Kokosmilch, Pelati



Reste & Vorräte

Resten aus dem Kühlschrank oder kleine Mengen aus dem Vorratsschrank

Je nach Eigenschaften stärkehaltige Lebensmittel zubereiten



Z. B. SIEDEN, QUELLEN

2

Je nach Eigenschaften Gemüse verarbeiten



WASCHEN, RÜSTEN UND SCHNEIDEN

3



Tipp
Beachte dabei die Schnittgrösse der Lebensmittel. Je kleiner geschnitten, desto kürzer ist die Garzeit.

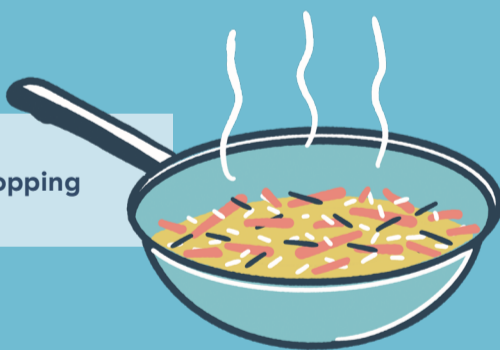
Rührbraten

1. ÖL ERHITZEN
2. PROTEINREICHE LEBENSMITTEL BEIGEBEN
3. GEMÜSE UND AROMEN I BEIGEBEN
4. STÄRKEHALTIGE LEBENSMITTEL BEIGEBEN
5. AROMEN II BEIGEBEN



5

2 – 3 EL Topping



z. B. rührgebratenes Ei
abgeriebene Zitronen- oder Limettenschale
geröstete Kerne, Samen und gehackte Nüsse
Sojasprossen
fein geschnittene Kräuter

GARNIEREN



ERGEBNISSICHERUNG

Nach welchen Kriterien habe ich die Zutaten für das Wokgericht gewählt?
Welche Zutaten haben zu einem geschmackvollen Wokgericht beigetragen?

.....
.....
.....

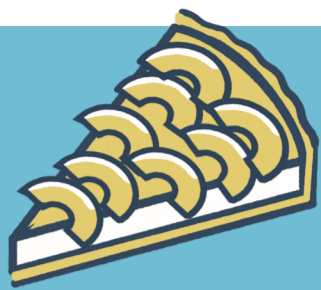
EVALUATION

Ich weiss jetzt

Ich kann jetzt

Ich habe verstanden

In den Alltag nehme ich mit



WÄHENBUFFET

Du hast ein Angebot an Zutaten für einen selbstgemachten Teig und fertigen Teig, sowie Belagmöglichkeiten und verschiedenen Zutaten für einen Guss zur Verfügung. Kreiere eine Frucht-, Käse- oder Gemüsewähe für das Buffet.



MEINE WÄHE HEISST:

Fruchtwähe
Kuchenblech
Durchmesser 28 cm

Käse- oder Gemüsewähe
Kuchenblech
Durchmesser 28 cm

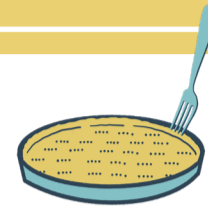
1

Teigboden

Selbstgemachter Teig
Kuchen- oder Mürbeteig

2

Gekaufter Teig
Kuchen-, Mübe- oder Blätterteig, rund ausgewallt



Teigboden

BLECH VORBEREITEN, EVTL. AUSWALLEN, TEIG AUFS BLECH GEBEN, MIT GABEL EINSTECHEN UND KÜHLSTELLEN

Belag 1

Fruchtwähe
1 EL gemahlene Nüsse oder geriebener Zwieback

3

Käsewähe
300 g geriebener Käse
z. B. Greyerzer, Appenzeller, Emmentaler, Tilsiter

Gemüsewähe
2 EL Paniermehl

Belag 1

AUF DEN TEIGBODEN STREUEN

Belag 2

Fruchtwähe
800 g Obst oder Beeren
frisch oder tiefgekühlt, z. B. Aprikosen, Zwetschgen, Kirschen, Äpfel, Rhabarbern, Himbeeren, Johannisbeeren
Je nach Wahl waschen, rüsten, schneiden

Käsewähe
Belagergänzung, z. B.
1 gehackte Zwiebel
1 Tomate in Scheiben
100 g Schinken- oder Speckwürfeli

Gemüsewähe
800 g Gemüse
Je nach Saison frisches, saisonales Gemüse, tiefgekühlt, z. B. Erbsen oder Gemüsemischung
Je nach Wahl waschen, rüsten, raffeln, schneiden
roh oder gedämpft

Belag 2

AUF DEN TEIGBODEN GEBEN UND VERTEILEN

Guss

Guss Fruchtwähe mit Ei
1 dl Milch
1 dl Rahm
1 Ei
1 EL Maizena
2 EL Zucker

Guss Fruchtwähe ohne Ei
1 dl Milch
1 dl Rahm
100 g Halbfettquark
1 EL Maizena
2 EL Zucker

4

Guss Käsewähe
2 dl Milch
2 Eier
1 EL Mehl
wenig Salz

Guss Gemüsewähe
1 dl Milch
1 dl Rahm
2 Eier
2 EL Mehl
1 KL Salz

Guss

GUSS VERRÜHREN



Aromen

z. B. ½ KL Zimt, Kardamom oder geriebener Ingwer oder 1 EL Vanillezucker

5

z. B. wenig Paprika, Pfeffer, Muskat, getrocknete oder frische, gehackte Kräuter wie Schnittlauch, Petersilie, Majoran, Basilikum, Oregano

Aromen

DEM GUSS AROMEN NACH BELIEBEN BEIGEBEN, VERRÜHREN, ÜBER DEN BELAG GIESSEN, SOFORT IM VORGEHEIZTEN BACKOFEN BACKEN

6

BACKEN: UNTERE OFENHÄLFTE, 220 °C, 30 - 35 MIN.
Hinweis: Bei gefrorenem Belag 2 verlängert sich die Backzeit um ca. 10 Min.

7

AUF EINEM GITTER AUSKÜHLEN LASSEN ODER WARM SERVIEREN



ERGEBNISSICHERUNG

Welche Überlegungen habe ich mir bei der Wahl des Teiges gemacht?
Welche Überlegungen habe ich mir bei der Wahl des Belages und des Gusses für die Wähe gemacht?
Welche Unterschiede zwischen selbstgemachtem und gekauftem Teig habe ich festgestellt?

.....
.....

EVALUATION

Ich weiss jetzt

Ich kann jetzt

Ich habe verstanden

In den Alltag nehme ich mit

HEFEGEBÄCK – SÜSS UND VARIANTENREICH

Hefeschnecken
12 Stück



Nussgipfel
16 Stück



Du stellst einen süssen Hefeteig her und backst daraus Hefeschnecken oder Nussgipfel mit selbst kreierter Füllung.

MEIN HEFEGEBÄCK HEISST:

1

Hefeteig



**Basisrezept
süsser Hefeteig**

300 g Mehl
3 EL Zucker
½ KL Salz
40 g weiche Butter
¼ Würfel Hefe
1½ dl Milch

2

Hefeteig



HEFETEIG HERSTELLEN UND TEIG UM DAS DOPPELTE AUFGEHEN LASSEN

Füllung



Basis Füllung

150 g gemahlene Nüsse, z. B. Mandeln, Haselnüsse, Baumnüsse oder 100 g Kokosraspeln



Füllung

Süsse

3 EL Zucker
3 EL Konfitüre

Konsistenz

z. B. 1 geraffelter Apfel
oder Birne

Flüssigkeit 1

z. B. ½ Zitrone oder Orange,
abgeriebene Schale und Saft

Flüssigkeit 2

4 – 6 EL
z. B. Milch, Rahm, Quark,
Crème fraîche

Aromen

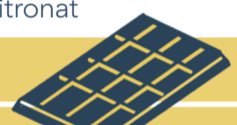
z. B.
1 KL Vanillezucker
1 KL Zimt
1 KL Kardamom
1 KL geriebener Ingwer
2 – 4 KL Schokoladen-
oder Kakaopulver

mehr Biss

z. B.
2 – 3 EL Schokoladen-
würfelchen
2 – 3 EL Rosinen oder
gehackte Dörrfrüchte
1 – 2 EL Orangeat oder
Zitronat



ZU EINER STREICHFÄHIGEN MASSE VERRÜHREN



Auswallen

3 mm dick, rechteckig (Backpapier-
grösse) auswallen

4

Teig halbieren, zwei 3 mm dicke
Kreise auswallen, Kreise in je
8 Dreiecke schneiden

Auswallen

Füllen und Formen

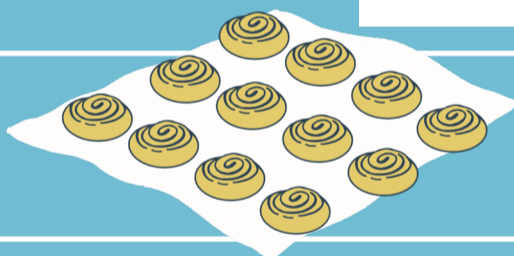
Füllung gleichmässig ausstreichen,
von der Längsseite her aufrollen,
12 gleichmässige
Schnecken schneiden

Tipp
Konfitüre zuerst
auf Teig
verteilen

5

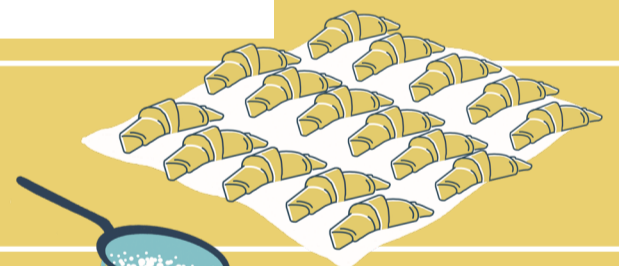
Füllung gleichmässig auf
die Dreiecke streichen,
von aussen nach innen aufrollen

Füllen und Formen



6

AUF EIN MIT BACKPAPIER BELEGTES BLECH LEGEN



7

BACKEN: OFENMITTE, 200 °C, 20 – 25 MIN.

Garnieren



Tipp
warm
glasieren

Glasur

5 EL Puderzucker
1 EL Zitronensaft
verrühren

8

auskühlen
mit Puderzucker
bestäuben



Garnieren

ERGEBNISSICHERUNG

Auf welche Punkte habe ich bei der Teigherstellung geachtet?
Nach welchen Kriterien habe ich meine Zutaten für die Füllung ausgewählt?

.....
.....
.....

EVALUATION

Ich weiss jetzt

Ich kann jetzt

Ich habe verstanden

In den Alltag nehme ich mit

Schichtdessert

OBSTDESSERT – FRUCHTIG UND LECKER

Du hast eine Auswahl an Obst/Beeren, Milchprodukten und weiteren Zutaten vor dir. Bereite aus dieser Auswahl ein eigenes fruchtiges Dessert zu.

MEIN DESSERT HEISST:



Schichtgrundlage
z. B. Löffelbiskuit,
Petit Beurre

1

ZERKRÜMELN UND IN GLÄSER VERTEILEN

Creme



Obst- oder
Beerenmasse

roh verarbeiten
waschen/nicht waschen
schälen/nicht schälen
schneiden
raffeln
pürieren

Obst/Beeren
100 g/Person
einheimisch, nahes Ausland, andere Länder

2

ROH VERARBEITEN ODER DÄMPFEN

dämpfen
waschen/nicht waschen
schälen/nicht schälen
schneiden
dämpfen
pürieren

Obst- oder
Beerenmasse



Crememasse

Milchprodukte
80 – 100 g/Person
z. B. Joghurt, Quark, Sauerrahm,
Rahm, Mascarpone, Ricotta,
Milchprodukte ohne
Laktose, vegane
Alternativen

Aromen
z. B. 1 KL/Person
Zucker, Puderzucker oder Honig
Nach Belieben: Vanillezucker, Zimtpulver,
Kardamompulver, Schokoladenpulver,
Zitrone (Schale/Saft), Limette (Schale/Saft),
Orange (Schale/Saft)

VERRÜHREN

Crememasse



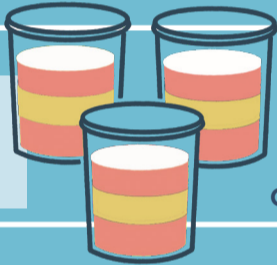
4

OBST/BEEREN MIT DER CREMEMASSE MISCHEN
ODER

Anrichten



Anrichten



OBST/BEEREN UND CREMEMASSE SCHICHTWEISE EINFÜLLEN

5

Garnitur

Obst/Beeren
ganz
geschnitten
Obst-/Beerenauce

Biss oder Crunch
z. B. Löffelbiskuitkrümel,
Petit-Beurre-Krümel, Merengue-
krümel, Kakaonibs, Crumble, Knus-
permasse, Granola, Krokant, etc.

GARNIEREN

Garnitur



7

KÜHLSTELLEN



8

GENIESSEN

ERGEBNISSICHERUNG

Nach welchen Kriterien habe ich das Obst/die Beeren, die Milchprodukte und die Aromen für mein Obstdessert ausgewählt?

.....
.....
.....
.....

EVALUATION

Ich weiss jetzt

Ich kann jetzt

Ich habe verstanden

In den Alltag nehme ich mit



Gerührter Teig

GUETZLI FÜR JEDE GELEGENHEIT

Du backst aus einem Grundteig eine eigene Guetzlivariation.
Wähle dafür Teigaroma, Form und Verzierung aus.

MEINE GUETZLIVARIATION HEISST:

Basisrezept Guetzliteig

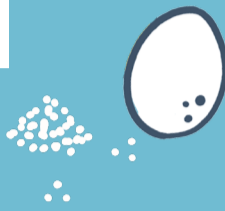
- 125 g weiche Butter
- 1 Ei
- 125 g Zucker
- 1 Prise Salz
- Aroma
- 250 g Mehl



1

Varianten Aromen

- z. B. ½ Zitrone, Limette oder Orange, abgeriebene Schale
- oder 1 Päckli Vanillezucker
- oder 2 KL Zimt
- oder 2 KL Lebkuchengewürz
- oder 1 KL Matchapulver und 1 Limette, abgeriebene Schale
- oder 2 EL Mohnsamen
- oder 4 EL Cranberrys, sehr klein gehackt



GUETZLITEIG HERSTELLEN



TIPP
für gefüllte Guetzli den Teig nur 3 mm dünn auswallen

2

KÜHLSTELLEN



Teig verarbeiten

ausstechen
schneiden
oder formen

Teig auswallen

mit Wallholz auf wenig Mehl den Teig zwischen Teighölzern 5–7 mm dick auswallen

Guetzli ausstechen

Form und Grösse der Ausstechform wählen
Guetzli platzsparend ausstechen

Hinweis: für gefüllte Guetzli
Deckel und Boden ausstechen



3



Guetzli schneiden

gewünschte Form (z. B. Stängeli,
Rauten) gleichmässig schneiden



Guetzli formen

baumnussgrosse Kugeln formen
und auf das Blech legen
mit dem Finger Mulde eindrücken,
mit Konfitüre füllen

4

AUF EIN MIT BACKPAPIER BELEGTES BLECH LEGEN

TIPP
pro Blech
gleiche Formen-
grösse wählen

5

Verzierung vor dem Backen

mit einem verquirlten Eigelb bestreichen

mit einem verquirlten Eigelb bestreichen
und mit wenig Hagelzucker, gehackte
Nüsse oder Mohnsamen bestreuen

kein Eigelb verwenden und Zucker-
perlen eindrücken

Verzierung nach dem Backen ohne Eigelb backen

6

BACKEN: OFENMITTE, 200 °C, 10 – 12 MIN.
Hinweis: Backzeit der Teigdicke und -grösse anpassen

Verzieren und/oder füllen

Pudrzuckerglasur

5 EL Pudrzucker
1 EL Zitronensaft oder Orangensaft
verrühren, Guetzli damit bestreichen oder darin eintauchen, evt. mit gehackten Cranberrys bestreuen

Schokoladenglasur

gemäss Packungsanleitung
schmelzen, Guetzli damit be-
streichen oder darin eintauchen

Mit Füllung

Guetzli mit Konfitüre oder Schokoladen-
aufstrich bestreichen, zusammensetzen,
mit Pudrzucker bestreuen



ERGEBNISSICHERUNG

Nach welchen Kriterien habe ich die Zutaten, die Form und die Verzierung für meine Guetzlivariation gewählt?

.....
.....
.....

EVALUATION

Ich weiss jetzt

Ich kann jetzt

Ich habe verstanden

In den Alltag nehme ich mit